

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Лохово

Утверждена
приказом директора
МКОУ СОШ с. Лохово
от 30.08.2021г. № 87 (б)

КУРС ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ»

8 класс

(34 часа)

Срок реализации программы 1 год

Возраст детей: 14 – 15 лет

Разработана учителем биологии

МКОУ СОШ с. Лохово Барашовой Е.А.

с. Лохово

2021 г.

Пояснительная записка

Выбор профессии часто определяет весь жизненный путь человека. Очень важно предостеречь школьника от возможных ошибок, оказать помощь в выборе дела по душе. Этому способствует профессиональная ориентация. Есть два способа выбора профессии. Первый – это метод проб и ошибок: человек ищет, пробует себя в разных сферах деятельности, пока не определит для себя род занятий с учётом личных склонностей и предпочтений, который является так же и источником достойного существования. Но это может быть очень трудный и длительный процесс, ведь существуют десятки тысяч профессий. А возможен и другой путь: надо изучить, познать самого себя, свои особенности, интересы и склонности, особенности мышления, памяти, внимания, нервной системы, степень подготовленности к предполагаемой трудовой деятельности. Надо узнать, какие требования предъявляет профессия к человеку, и соотнести их со своими личностными качествами. И только тогда выбор профессии будет удачным.

Одним из направлений развития российской системы образования является профильная школа. Задача учителя – оказание на практике конкретной психолог – педагогической помощи с целью выявления профессиональных интересов, склонностей, способностей, реальных возможностей учащихся. Существенную роль в профессиональной ориентации должна сыграть предпрофильная подготовка учащихся основной школы. Анализ литературы указывает на актуальность и необходимость серьёзного изучения проблемы введения предпрофильной подготовки учащихся, в то же время механизмов её реализации конкретных учебных предметов нет.

Цели предпрофильной подготовки сформулированы в «Концепции профильного обучения»: выявление интересов, проверка возможностей ученика на основе широкой палитры небольших курсов, охватывающих основные области знания, позволяющие составить представление о характере профессионального труда на основе личного опыта.

Задачи предпрофильной подготовки:

- 1) выявление интересов, склонностей, способностей школьников и формирование практического опыта в различных сферах познавательной и профессиональной деятельности, ориентированного на выбор профиля обучения в старшей школе;
- 2) оказание психолог – педагогической помощи в понимании школьниками жизненных, социальных ценностей, в том числе связанных с профессиональным становлением.

По данным центра социально – профессионального самоопределения ГНУ ИСМО РАО:

1. Выбор профессии 50% учащихся не связан с их реальными возможностями и потребностями рынка труда.
2. В выборе профессии 46% учащихся ориентированы на поддержку взрослых (родителей, родственников, знакомых).
3. Не владеют информацией о возможностях обучения по выбранному профилю 44% учащихся.
4. Не владеют информацией о требованиях к профессии и не умеют анализировать свои возможности в профессиональном выборе 67% учащихся.

Сложившееся положение объясняется отсутствием системы в профессиональной подготовке школьников. Большинство педагогов до сих пор ориентировано на подготовку школьников к жизни в

обществе всеобщей трудовой занятости, а отношение к общественно – полезной деятельности, потребности рынка труда в последнее время значительно изменились. В современном обществе достаточно сложно найти интересную и творческую работу, которая соответствовала бы желаниям, возможностям и профессиональному образованию.

Необходимо с первых дней обучения в школе приобщать детей к постоянному поиску и выбору своего пути. Факультативные и элективные курсы способствуют развитию интересов и профориентационных устремлений школьников.

Профессия – это вид трудовой деятельности, требующий определённой подготовки и являющийся источником дохода.

Цель данного курса помочь учащимся расширить и углубить знания о факторах, влияющих на здоровье человека, изучение зависимости здоровья от состояния окружающей среды.

Курс рассчитан на 34 часа, где предполагается проведение семинарских занятий и лабораторный практикум.

Преподавание данного курса будет способствовать не только формированию профессиональной направленности, например, медицинских специальностей, но и позволит учащимся приобрести запас знаний по гигиене, но и возможность усвоить гигиенический способ мышления.

Данный курс разработан на основе методического пособия Аверчиковой О.Е. «Биология. Элективные курсы. Лечебное дело. Микробиология. Основы гигиены. Основы педиатрии».

Тематическое планирование

| № п/п | Тема | Количество часов | С. з/ л.п. |
|-------|--|------------------|------------|
| 1 | 1. Основы гигиены как науки. Значение гигиенических знаний в практике лечащего врача. | 1 | 1/- |
| 2 | 1. Гигиена воздуха и климат населённых пунктов. -Исследование запылённости воздуха школьного помещения. | 2 | 1/1 |
| 3 | 1. Гигиена водоснабжения населённых мест. - Органолептические показатели воды. - Обнаружение хлоридов в минеральной и проточной воде. | 3 | 1/2 |
| 4 | 1. Гигиена почвы и очистка населённых мест от нечистот и отходов. 2. Состав и свойства почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Самоочищение почвы. 3. Системы очистки населённых мест: вывозная или ассенизационная, сплавная или канализационная. Канализация и очистка населённых мест от жидких отходов. Очистка и обеззараживание сточных вод. - Определение органических веществ в почве. | 4 | 3/1 |
| 5 | 1. Гигиенические основы планировки и благоустройства населённых мест. - Гигиеническое значение озеленения городской территории. Составление карты микрорайона. - Гигиенические требования к жилищу. Проект «Учебный кабинет с учётом санитарно – гигиенических требований». - Исследование запылённости пришкольной территории. | 4 | 1/3 |
| 6 | 1. Гигиена питания. Рациональное питание и здоровье населения. Энергетическая оценка пищевого рациона. Лечебное питание. Режим питания. 2. Изучение потребностей организма в белках, жирах, углеводах, минеральных солях и витаминах. 3. Пищевые отравления бактериальной и небактериальной природы. Сальмонеллёз и ботулизм. Грибные интоксикации. Хранение и консервирование пищевых продуктов. Экологически чистые продукты. 4. Деловая игра «Действия врача при возникновении пищевых отравлений». 5. Уход за зубами. - Изучение устойчивости витамина С. - Определение качества коровьего молока. - Определение качества мяса. - Определение свойств натурального мёда и примесей в нём. - Действие слюны на крахмал. | 11 | 5/6 |

| | | | |
|-------|--|----|-------|
| | - Установление зависимости между нагрузкой и уровнем энергетического обмена по результатам функциональной пробы с задержкой дыхания и после нагрузки. | | |
| 7 | 1. Гигиена труда. Профессиональные заболевания. Производственный шум. Производственная пыль. Промышленные яды и их влияние на организм (хлор, нитрогазы, сероводород, синильная кислота, мышьяк и его соединения, ртуть, хром и его соединения, свинец). Профилактика утомления. - Определение гигиенических требований к освещению рабочего места. - Утомление при статической работе. | 3 | 1/2 |
| 8 | 1. Гигиена кожи. Уход за кожей. Гигиена одежды и обуви. Гигиена волос. Уход за волосами и ногтями. 2. Болезни кожи. 3. Терморегуляция организма. Закаливание. | 3 | 3/- |
| 9 | 1. Гигиена нервной системы. Высшая нервная деятельность. Поведение. Психика. - Выработка навыка зеркального письма как пример разрушения старого и образования нового динамического стереотипа. - Измерение числа колебаний образа усечённой пирамиды в различных условиях. | 3 | 1/2 |
| Итого | | 34 | 17/17 |